

日	月	火	水	木	金	土
28				1	2	3
-				ごはん 回鍋肉 春巻き 春雨サラダ 中華スープ カルシウムふりかけ 	ごはん カレイの香草パン粉焼き ひじきサラダ セレクトデザート ライチゼリー パインムース 味噌汁	-
-	エネルギー 541kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 炭水化物 77.4g 食塩 2.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.7g 炭水化物 83.1g 食塩 3.0g				
4	5	6	7	8	9	10
-	ごはん チキンのマヨコーン焼き ジャガイモのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ロコモコ丼 カリフラワーとハムのドレッシング メロンムース コンソメスープ 	ごはん 豚冷しゃぶ風 粉ふきいも キャラメルプリン コンソメスープ 	ざるそば 紅ショウガのかき揚げ 高野豆腐の卵とじ 抹茶ゼリー 	ごはん 赤魚の塩麴焼き 厚揚げと茄子の味噌煮 小松菜の磯和え すまし汁	-
-	エネルギー 586kcal 蛋白質 24.0g 脂質 22.4g 炭水化物 69.2g 食塩 3.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.1g 炭水化物 80.6g 食塩 3.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.9g 炭水化物 74.8g 食塩 1.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.1g 炭水化物 92.2g 食塩 3.0g	エネルギー 418kcal 蛋白質 20.4g 脂質 7.5g 炭水化物 65.1g 食塩 3.0g	
11	12	13	14	15	16	17
-	スパゲティミートソース 花野菜サラダ 青りんごゼリー コンソメスープ 	ごはん あじの塩焼き きゃべつのゆかり和え 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の甘酢炒め オクラのおかか和え きんぴらごぼう 味噌汁	ロールパン クラムチャウダー トマトとマカロニのサラダ チョコレートババロア 	-
-	エネルギー 553kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.5g 炭水化物 84.2g 食塩 2.4g	エネルギー 469kcal 蛋白質 25.7g 脂質 9.9g 炭水化物 65.7g 食塩 3.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.1g 炭水化物 70.0g 食塩 3.1g	エネルギー 522kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.2g 炭水化物 73.6g 食塩 2.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.5g 炭水化物 78.9g 食塩 2.1g	
18	19	20	21	22	23	24
-	ごはん スタミナ焼き カボチャの煮物 枝豆のサラダ 味噌汁 	ごはん チキンソテーのチリソース アスパラのマスタード和え やわらかプリン コンソメスープ	ごはん サバの味噌煮 ゴーヤチャンプル ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン カレースープ煮 マカロニサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ 	麺・丼紀行(熊本県) タイピーエン風ラーメン ちくわサラダ(揚げ物) レンコンの辛子マヨネーズ和え いきなり団子 	-
-	エネルギー 624kcal 蛋白質 26.8g 脂質 21.2g 炭水化物 78.1g 食塩 2.1g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.4g 炭水化物 75.0g 食塩 1.3g	エネルギー 578kcal 蛋白質 24.0g 脂質 22.8g 炭水化物 65.1g 食塩 3.4g	エネルギー 648kcal 蛋白質 24.2g 脂質 23.6g 炭水化物 84.2g 食塩 10.9g	エネルギー 756kcal 蛋白質 29.1g 脂質 24.1g 炭水化物 106.5g 食塩 3.0g	
25	26	27	28	29	30	
-	ごはん カレイのムニエル 茄子とズッキーニのアラビアータ オレンジムース コンソメスープ	冷やし中華(ごまだれ) じゃことわかめの和風サラダ 杏仁豆腐 ワンタンスープ 	ごはん コーンコロケと枝豆フライ ほうれん草のナムル 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子のおろし和え イチゴヨーグルト 味噌汁	ごはん さわらのネギ焼き 人参とツナのドレッシング和え 水ようかん 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.2g 炭水化物 70.2g 食塩 2.0g	エネルギー 590kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.9g 炭水化物 86.4g 食塩 2.6g	エネルギー 569kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.5g 炭水化物 91.4g 食塩 3.7g	エネルギー 598kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.0g 炭水化物 78.4g 食塩 2.7g	エネルギー 501kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.7g 炭水化物 79.7g 食塩 2.7g	